

# Rau Cov Poj Niam thiab Cov Menyuum

## Mis nyuj Pub yuav

- Tsis hais lub npe twg li
- Mis nyuj muaj roj tsawg (skim, 1/2%, 1%, 2%)
- Mis nyuj muaj roj (Whole) (Yog hais tias muaj nyob rau ntawm WIC daim tshev mis)
- Cov nyob hauv taub yas xwb
  - Cov kua mis tso los ntawm cov mis nyoj (ntau li quart)
  - Mis nyuj uas tshem ib co dej tawm lawm, lub khw hom xwb (kaus poom uas yog 12 los sis 13 ooj)
  - Mis qhuav uas tsis muaj roj, lub khw hom xwb (lub thawv uas yog 3 los sis 8 quart xwb)
  - Mis tshwj xeeb, cov hom thiab hov ntau muaj sau rau ntawm WIC daim tshev mis



## Tsis Pub Yuav

- Mis nyeem uas qab zib
- Mis kua taum
- Mis qab kom xis ncauj (Flavored)
- Mis tsis rau tshuaj
- Mis uas muab lwm cov roj los tso rau
- Lwm yam los hloov

## Qe Pub yuav

- Loj, dawb, grade A los sis AA (1 teb uas muaj 12 lub)

## Tsis Pub Yuav

- Cov qe uas muaj npuas roj (cholesterol) tsawg
- Cov qe rau tshuaj
- Cov qe tshwj xeeb
- Cov qe daj tsaus



## Roj Txiv Lom Pub yuav

- Mos mos, zoog los sis zoo li cov ib txwm, lub khw hom xwb (taub uas yog 18 ooj)



## Tsis Pub Yuav

- Roj txiv lom huab xeeb uas noj nrov nkij nkawj
- Roj txiv lom huab xeeb uas muaj roj tsawg
- Roj txiv lom huab xeeb uas muaj ntsev tsawg/qab ntsev
- Roj txiv lom huab xeeb tsis rau tshuaj
- Tov nrog txiv hmas txiv ntoo, txiv hmas txiv ntoo nplaum los sis zib muv

## Tshij Pub yuav (Cheese)



- Cov tshij uas ib txwm zoo li, ua hauv no, tsis txuam dab tsi, khw hom xwb, American, Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack thiab Mozzarella tshij (cov tshij ua tej thoob uas yog 16 ooj)

## Tsis Pub Yuav

- Cov tshij uas hlais ua tej daim lawm, tsis suav cov uas yog lub khw ntawd hom American
- Cov tshij uas ntxiv khoom rau kom txhob lwj thiab kom qab zog
- Tshij rau nplev
- Tshij uas ntxiv lwm yam rau
- Tshij pleev
- Cov khoom muaj tshij
- Cov tshij uas muaj cov npuas roj tsawg
- Cov qhwv ua tej daim tej daim nyias nyias
- Cov tshij ua tej tug
- Cov tshij zom ua hmoov yam tso rau kom qab me ntsis
- Cov tshij uas muab txiav ua me me

## Taum Qhuav & Taum Mog Pub yuav

- Cov taum qhuav thiab taum mog sib tov, lub khw hom xwb (hmas 1 phaus)



## Tsis Pub Yuav

- Cov khoom uas tsis rau tshuaj
- Ntxiv tej yam kom txhob lwj los sis ua kom qab

# Rau Cov Poj Niam uas pub niam mis rau menyuum noj nkaus xwb

## Carrots Pub yuav

- Cov tshiab, nrog rau cov me me los sis cov khov dej, tsis hais seb txiav li cas, tsis hais seb yog hom twg li (cov hmas uas yog 1 los sis 2 phaus)



## Tsis Pub Yuav

- Cov carrots uas tsis rau tshuaj
- Ua kom qab

## Ntses Pam Thus (Tuna) Pub yuav

- Cov ntim nrog dej xwb, ua tej thoog, khov los sis zom mos mos lawm, tsis hais hom twg li (lub kaus poom uas yog 5 los sis 6 ooj)

## Tsis Pub Yuav

- Ntses Pam Thus Loj (Albacore) los sis ntses pam thus dawb
- Cov ntses pam thus uas muaj ntsev tsawg/cov qab ntsev



# Rau Cov Menyuum Mos Liab xwb

## Mis Mos Rau Menyuum Mos Liab Pub yuav

- Hom uas muaj npe ntaus rau ntawm daim tshev mis, hom twg thiab ntau li cas muaj nyob rau ntawm daim tshev mis



## Kua Txiv Rau Menyuum Mos Liab Pub yuav

- 100% kua txiv (cov taub uas yog 32 ooj)

### Gerber:

- Txiv Ev Paum
- Txiv Ev Paum Txiv Tsawg
- Txiv Ev Paum Txiv Grape
- Cov Txiv Hmas Txiv Ntoos Sib Tov
- Txiv Pear
- Txiv Grape Dawb



### Beech-Nut:

- Txiv Ev Paum
- Txiv Grape Dawb



### Nature's Goodness:

- Txiv Ev Paum
- Txiv Pear
- Txiv Grape Dawb



## Kua Dis Tov Dej Rau Menyuum Mos Liab Pub yuav

- Cov tsuag thiab qhuav xwb (8 los sis 16 ooj)

### Gerber:



### Beech-Nut:



### Nature's Goodness:



# Yog vim li cas ho muab cov mis nyuj uas muaj cov roj tsawg rau cov menyuum uas muaj 24 lub hlis rov saud thiab rau cov poj niam?

Cov khoom noj uas ua kom lub cev loj hlob (Nutrients) rau 8 ooj (1 khob) mis

	Cov mis nyuj tsis muaj roj (Skim) (0%)	1% Mis Nyuj	2% Mis Nyuj	Cov Mis Nyuj Muaj Roj (Whole) (3.25%)
Calcium	306 mg	290 mg	285 mg	276 mg
Calories	80	100	120	150
Roj	Muaj	2 grams	5 grams	8 grams
Npuas Roj (Cholesterol)	5 mg	12 mg	20 mg	24 mg

Tau los ntawm: USDA Qhov Chaw Ceev Cov Khoom Noj Uas Pab Kom Lub Cev Loj Hlob Uas Siv Ua Qauv

## Koj puas paub hais tias...

- Cov mis nyuj uas muaj roj tsawg (skim, 1/2%, 1%, thiab 2%) muaj tib co khoom noj uas ua kom lub cev loj hlob uas zoo rau lub cev tib yam nkaus li cov mis nyuj muaj roj, tiam sis muaj roj tsawg dua thiab muaj calories tsawg dua.
- Mis nyuj, tsis hais seb yuav muaj cov roj ntau npaum li cas, yog ib hom zoo heev uas muaj calcium thiab lwm cov minerals, protein, B vitamins thiab vitamins A & D.
- Calcium thiab vitamin D hauv cov mis nyuj pab ua kom koj cov pob txha thiab cov hniav nws muaj zog thiab nws zoo.
- Tsis zoo li cov laus thiab cov menyuum yaus uas muaj 2 xyos rov saud, cov menyuum uas muaj hnuv nyoog li ntawm 12 - 23 hlis yuav tsum tau muaj cov roj ntawm cov mis nyuj muaj roj los sis ntawm niam mis kom nws loj thiab loj hlob tau zoo.

[Lus Cim] Khw hom: Yuav yog lub khw ntawd lub npe los sis ib lub npe uas lub khw ntawd muaj uas nws yog tsim los ntawm ib qho chaw uas ua cov khoom ntau ntau muag.

## Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus WIC thiab Cov Kev Pab Hais Txog Kev Noj Haus

P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204

### www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS yog ib tug tswv hauj lwm uas muab vaj huam sib luag/muaj cai tswj kom tsis txhob muaj kev cais tshwj. Muab cov kev pab tsis cais tshwj leej twg li.

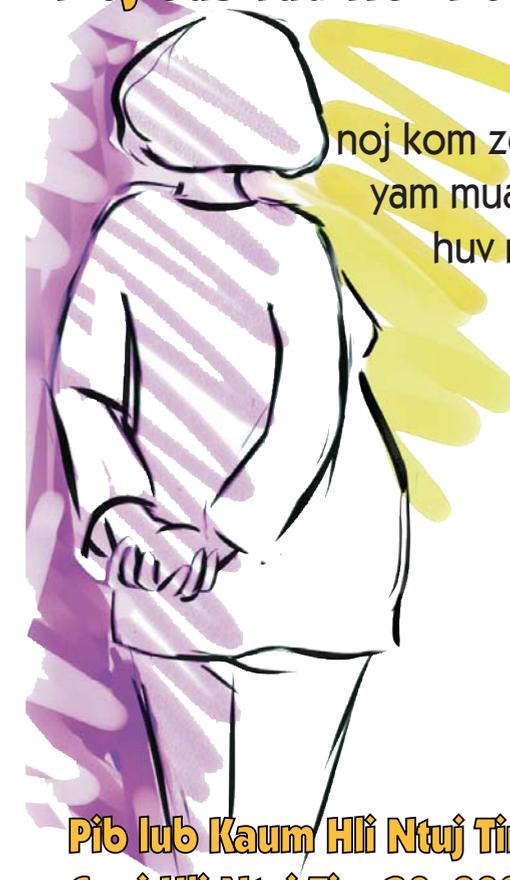
Yog xav tau daim ntawv no ua lwm hom ntawv rau cov neeg uas ib ce tsis meej xeeb hu rau Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus ntawm 573-751-6204.

Tus xov tooj rau cov pej xeeb uas tsis hnov lus zoo thiab hais lus tsis tshua meej 1-800-735-2966. SUAB 1-800-735-2466.

# Missouri WIC

Kev Pab Cuam Yuav Zaub Mov Tshwj Xeeb Ntxiv Rau Cov Poj Niam, Menyuum Mos Liab thiab Cov Menyuum Yaus

## Daim Ntawv Teem Cov Khoom Noj Uas Tau Kev Pom Zoo



noj kom zoo & nyob yam muaj kev kaj huv ntawm cev



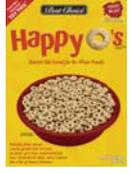
Pib lub Kaum Hli Ntuj Tim 1, 2008 -  
Cuaj Hli Ntuj Tim 30, 2009

# Cov Khaub Noom Ntse Mis Txias

Sib pauv thiab sib tov cov hom khaub noom ntse mis thiab qhov uas ntau npaum li cas, suav cov khaub noom ntse mis kub, kom tag nrho kom nws muaj 36 ooj. Cov khaub noom ntse mis txias: 12 ooj txog 36 ooj uas ntim hauv hnab los sis hauv thawv uas yog cov hom uas pom zoo yuav.

Always Save

Best Choice



Dierbergs

Flavorite

Great Value



Hy-Top

Hy-Vee



IGA

Kroger

Ralston Foods



Schnucks

Shop N Save



Shurfine

Valu Time



# Khaub Noom Ntse Mis Kub

Sib pauv thiab sib tov cov hom thiab qhov uas ntau npaum li cas, suav cov khaub noom ntse mis txias, kom tag nrho kom nws muaj 36 ooj.

Best Choice



Cream of Wheat



Flavorite



Hy-Vee



IGA



Malt-O-Meal



Quaker Oats



Ralston



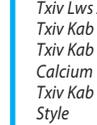
Schnucks



Shop N Save



Shurfine



# Kua Txiv

Cov Kua Uas Khov 11.5 - 12 ooj



**Always Save**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv



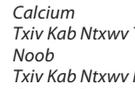
**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Kab Ntxwv



**Dierbergs**  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv uas muaj Calcium



**Flavorite**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv uas muaj Calcium



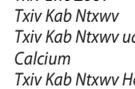
**Flav-R-Pac**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Muaj Calcium  
Ntau  
Txiv Kab Ntxwv  
Hom Country Style



**Flav-R-Pac**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Muaj Calcium  
Ntau  
Txiv Kab Ntxwv  
Hom Country Style



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv uas muaj Calcium



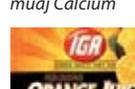
**Midwest Country Fare**  
Txiv Kab Ntxwv



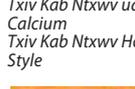
**Hy-Top**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv



**Hy-Vee**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv uas muaj Calcium



**IGA**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv uas muaj Calcium  
Txiv Kab Ntxwv Hom Country Style



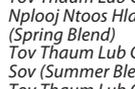
**Langers**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Muaj Calcium  
Ntau  
Txiv Kab Ntxwv  
Hom Country Style



**Langers**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Muaj Calcium  
Ntau  
Txiv Kab Ntxwv  
Hom Country Style



**Langers**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Muaj Calcium  
Ntau  
Txiv Kab Ntxwv  
Hom Country Style



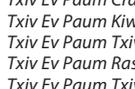
**Midwest Country Fare**  
Txiv Kab Ntxwv



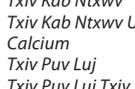
**Midwest Country Fare**  
Txiv Kab Ntxwv



**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cherry  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas Muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb



**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas Muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb



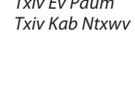
**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas Muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb



**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas Muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb



**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb



**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb



**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb

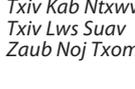


**Old Orchard**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Ev Paum Cranberry  
Txiv Ev Paum Kiwi  
Txiv Pos  
Txiv Ev Paum Txiv Nkaus Taw  
Txiv Ev Paum Raspberry  
Txiv Ev Paum Txiv Pos  
Txiv Tsawb  
Txiv Puv Luj  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Kab Ntxwv Uas muaj Calcium  
Txiv Puv Luj  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Tsawb  
Txiv Grape Dawb

Cov Cia Li Nchuav Haus 46 ooj



**Always Save**  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Lws Suav  
Zaub Noj Txom Ncauj



**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



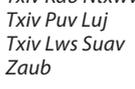
**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



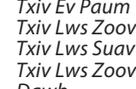
**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Great Value**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Lws Suav  
Dawb



**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



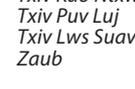
**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



**Kroger**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov  
Zaub



**Best Choice**  
Txiv Ev Paum  
Txiv Grape  
Txiv Lws Zoov  
Txiv Kab Ntxwv  
Txiv Puv Luj  
Txiv Lws Zoov



**Best Choice**  
Txiv Ev Paum